

2021年度第1期 (2021年4月~6月分) 大田区総合体育館スポーツ教室 スケジュール一覧表

2/21更新

大田区総合体育館 〒144-0031 大田区東蒲田1-11-1 TEL:03-5480-6688 ホームページ: http://ota.esforta.jp/

定期コース (大人)

ダンス

NO	曜日	コース名	担当	開始	時間	料金	場所	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
4	月	かんたんストリートダンス	佐々木	11:00	60分	8,000円(税込) 7,273円(税別) 727円(税率10%)	体育室1	4/5	4/12	4/19	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/28
3		タップダンス	天野(俊)	12:30													
5		かんたんサルサ	堤	14:00			体育室2										
6		フラダンス	emilio(エミリオ)	15:00													
8	火	かんたんバレエ	石井	13:30		8,000円(税込) 7,273円(税別) 727円(税率10%)	体育室1	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15
109		はじめてのフラメンコ	東(あずま)	15:00													
9		フラダンス	emilio(エミリオ)	20:00													
11	水	ベリーダンス	LELA(レラ)	11:00		7,200円(税込) 6,546円(税別) 654円(税率10%)	体育室1	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	6/2	6/9	6/16	
98		チアダンス入門	森	19:00													
100	木	HIP HOP	伊藤	19:30		8,000円(税込) 7,273円(税別) 727円(税率10%)	体育室1	4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24
13		ジャズダンス	永井	11:45	体育室2												

調整・機能改善

NO	曜日	コース名	担当	開始	時間	料金	場所	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目										
37	月	いきいき健康エクササイズ	佐々木	9:30	60分	8,000円(税込) 7,273円(税別) 727円(税率10%)	体育室1	4/5	4/12	4/19	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/28										
95		ピラティス	ka-na	12:00																							
78		かんたんピラティス		13:30			体育室2																				
14		やさしいヨガ	toco	19:30																							
16	火	ピラティス	平出	12:00		8,000円(税込) 7,273円(税別) 727円(税率10%)	体育室1	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15										
108		ピラティス		19:30																							
15		ヨガ	Tetsuya	9:30																							
7		アロマヨガ		11:00																							
112		やさしいヨガ	尾代	12:30														体育室2									
113		名称変更 はじめてのヨガ		14:00																							
18	アロマヨガ	小野	18:30	7,200円(税込) 6,546円(税別) 654円(税率10%)	体育室1	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	6/2	6/9	6/16													
12	ヨガ	宮澤	9:30																								
20	やさしいヨガ	toco	13:00																								
21	歪み改善	森田	14:30												体育室2												
24	ピラティス	佐賀	19:55																								
41	木	名称変更 はじめてのヨガ	尾代	12:00	8,000円(税込) 7,273円(税別) 727円(税率10%)	体育室1	4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24											
27		ヨガ		13:30																							
89		カキラ(姿勢美容エクササイズ)	佐藤(由)	15:00																							
25		時間変更 いきいき健康体操	広島	9:30																							
28		太極拳	服部	13:30																							
29		氣功		15:00																							
30		やさしいヨガ	天野(正)	19:30													7,200円(税込) 6,546円(税別) 654円(税率10%)	体育室1	4/2	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/18	6/25
32		グループセンチター	梶野(くぐの)	11:00																							
34		アロマヨガ	井口	14:00																							
31		ピラティス	佐賀	9:30																							
36	ヨガ	LELA(レラ)	19:50	7,200円(税込) 6,546円(税別) 654円(税率10%)	体育室2	4/2	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/18	6/25													
33	太極拳<基礎>	麗華(レイカ)	12:00																								
10	太極拳<応用>		13:30																								
35	美容骨盤エクササイズ	土屋	19:00																								

定期コース (テニススクール)

NO	曜日	コース名	対象	開始	時間	場所	火曜日コース(全9回) 担当コーチ: コスモテニスカレッチ									
63・69	火/木	大人(初級) これからテニスを始めたい方 久しぶりにプレーされる方	高校生以上	9:00	80分	メインアリーナ	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/15	
64・70				大人 18,000円(税込) 16,364円(税別) 1,636円(税率10%) シニア 14,400円(税込) 13,091円(税別) 1,309円(税率10%)												
65・71		低学年 12,600円(税込) 11,455円(税別) 1,145円(税率10%) 高学年 13,050円(税込) 11,864円(税別) 1,186円(税率10%)														
86・106		大人(中級) 経験のある方、ラリーのできる方		9:00			木曜日コース(全10回) 担当コーチ: コスモテニスカレッチ									
105・107	火/木	シニア	60歳以上	10:50	50分	メインアリーナ	4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24
66・72				大人 20,000円(税込) 18,182円(税別) 1,818円(税率10%) シニア 16,000円(税込) 14,546円(税別) 1,454円(税率10%)												
117・73				ジュニア(低学年)			小学1~3年生	16:10	低学年 14,000円(税込) 12,728円(税別) 1,272円(税率10%) 高学年 14,500円(税込) 13,182円(税別) 1,318円(税率10%)							
68・74				ジュニア(高学年)			小学4~6年生	17:30								

定期コース体験料金(1回あたり)

◆テニス	【一般】	2,500円(税込)	[2,273円(税別) 227円(税率10%)]
	【シニア】	2,100円(税込)	[1,910円(税別) 190円(税率10%)]
	【低学年】	1,900円(税込)	[1,728円(税別) 172円(税率10%)]
◆フットサル	【高学年】	1,950円(税込)	[1,773円(税別) 177円(税率10%)]
	【ビギナー】	1,800円(税込)	[1,637円(税別) 163円(税率10%)]
◆バスケットボール	【ミドル・アッパー】	2,400円(税込)	[2,182円(税別) 218円(税率10%)]
	【低学年・高学年】	2,300円(税込)	[2,091円(税別) 209円(税率10%)]
◆上記以外の定期コースクラス		1,300円(税込)	[1,182円(税別) 118円(税率10%)]

当日参加(都度払い)コース

リラクゼーション

NO	曜日	コース名	担当	開始	時間	料金	場所	日程									
1	木	時間変更 アロマストレッチ45	広島	10:45	45分	800円(税込) 728円(税別) 72円(税率10%)	体育室2	4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24

【当日参加コースについて】

※当日参加教室は、開始30分前に整理券を配布致します。券売機にてチケットをお買い求めの上、参加証とともに受付にご提示ください。
※各教室は定員制となっております。当日参加コースは、整理券配布後に定員になり次第受付終了となります。

 初心者の方でも気軽にご参加頂ける教室です。

2021年度第1期（2021年4月～6月分） 大田区総合体育館スポーツ教室 スケジュール一覧表

2/23更新

大田区総合体育館

〒144-0031

大田区東蒲田1-11-1

TEL：03-5480-6688

ホームページ：http://ota.esforta.jp/

定期コース（親子・子ども）

親子（対象年齢は下記をご覧ください）

NO	曜日	コース名	担当	開始	時間	料金	場所	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
42	月	ベビーフィットリトミック	岡村	9:00	60分	8,000円(税込) 7,273円(税別) 727円(税率10%)	体育室2	4/5	4/12	4/19	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/28
110		親子フィットリトミック		10:30													
43	火	よちよち親子体操	半田	9:00	60分	8,000円(税込) 7,273円(税別) 727円(税率10%)	体育室1	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15
44		わんぱく親子体操		10:30													
83		親子フィット&ダンス		16:00													
47	水	ベビー&ママケアストレッチ	佐藤(紀)	12:00	50分	7,200円(税込) 6,546円(税別) 654円(税率10%)	体育室2	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	6/2	6/9	6/16	
87		親子で体操名人		9:00													
88		親子フィットリトミック		10:30													
45	木	よちよち親子体操	中田	9:00	60分	8,000円(税込) 7,273円(税別) 727円(税率10%)	体育室1	4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24
46		わんぱく親子体操		10:30													
101		よちよち親子体操		9:00													
48	金	わんぱく親子体操	久木	10:30		7,200円(税込) 6,546円(税別) 654円(税率10%)	体育室2	4/2	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/18	6/25	

子ども（対象年齢は下記をご覧ください）

NO	曜日	コース名	担当	開始	時間	料金	場所	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	
51	月	担当変更 キッズダンス50	益田	16:30	50分	8,000円(税込) 7,273円(税別) 727円(税率10%)	体育室2	4/5	4/12	4/19	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/28	
52		担当変更 ジュニアダンス		17:40	60分													体育室1
49		キッズ空手50	重久	16:00	50分		7,200円(税込) 6,546円(税別) 654円(税率10%)											体育室1
50		ジュニア空手		17:30	60分													
81		ジュニア空手<中級>		19:00														
53	火	名称変更 キッズHIP HOP50	鈴木	16:30	50分	8,000円(税込) 7,273円(税別) 727円(税率10%)		体育室1	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15
54		名称変更 ジュニアHIP HOP<基礎>		17:40	60分													
55	水	キッズアダンス50	森	16:00	50分	7,200円(税込) 6,546円(税別) 654円(税率10%)	体育室1	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	6/2	6/9	6/16		
56		ジュニアアダンス		17:30	60分													体育室2
57		名称変更 ジュニアHIP HOP<入門>	鈴木	16:30	50分													
58		名称変更 ジュニアHIP HOP<基礎>		17:40	60分													
59	木	キッズビート体操50	黄木	16:30	50分	8,000円(税込) 7,273円(税別) 727円(税率10%)	体育室1	4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24	
60		ジュニアビート運動塾		17:40	60分													体育室2
96		NEW キッズアダンス50	未定	16:40	50分													
97	NEW ジュニアアダンス	18:00		60分														
61	金	キッズバレエ50	高橋	15:30	50分	7,200円(税込) 6,546円(税別) 654円(税率10%)	体育室1	4/2	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/18	6/25		
62		ジュニアバレエ		16:50	60分													
116		ジュニアバレエ<中級>	18:20	60分	体育室2													
114		NEW キッズビート体操50	新(あたりし)	16:00	50分													
115	NEW ジュニアビート運動塾	17:20		60分														

定期コース（フットサルスクール）

NO	曜日	コース名	担当	開始	時間	料金	場所	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
118	火	ビギナー	フウガドール すみだ	15:30	60分	11,700円(税込) 10,637円(税別) 1,063円(税率10%)	メイン アリーナ	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/15	
119		ミドル		16:45	90分	17,100円(税込) 15,546円(税別) 1,554円(税率10%)											
120		アッパー		18:30	90分												
121	木	ビギナー	フウガドール すみだ	15:30	60分	13,000円(税込) 11,819円(税別) 1,181円(税率10%)	メイン アリーナ	4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24
122		ミドル		16:45	90分	19,000円(税込) 17,273円(税別) 1,727円(税率10%)											
123		アッパー		18:30	90分												

定期コース（バスケットボールスクール）

NO	曜日	コース名	担当	開始	時間	料金	場所	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
124	火	低学年	東京羽田 ヴィッキーズ	16:30	70分	16,200円(税込) 14,728円(税別) 1,472円(税率10%)	サブ アリーナ	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/15	
125		高学年				18,000円(税込) 16,364円(税別) 1,636円(税率10%)											
126	木	低学年				16,200円(税込) 14,728円(税別) 1,472円(税率10%)											
127		高学年	18,000円(税込) 16,364円(税別) 1,636円(税率10%)														

【対象年齢】※開催期間中（4月～6月）に、対象年齢に達していればご参加頂けます。

＜親子教室＞ ※印がついている教室については、「女性の方のみ」の参加とさせていただきます。

【リトミック】ベビーフィットリトミック(※)：2ヶ月～12ヶ月、親子フィットリトミック：12ヶ月～2歳未満

【体操】よちよち親子体操：1歳、わんぱく親子体操：2歳～3歳、親子で体操名人：2歳～3歳、親子フィット&ダンス：就園児（年少～年長）

【調整】ベビー&ママケアストレッチ(※)：1.5ヶ月～12ヶ月

＜一般・子ども教室＞

【全般】キッズクラス：4歳～小学1年生、ジュニアクラス：小学生、一般クラス：高校生以上

【HIP HOP】ジュニアHIP HOP<入門>：小学1年生～3年生、ジュニアHIP HOP<基礎>：小学1年生～6年生

【バレエ】ジュニアバレエ：小学1年生～3年生、ジュニアバレエ<中級>：小学4年生～中学3年生

【空手】キッズ空手：4歳～小学1年生、ジュニア空手：小学生、ジュニア空手<中級>：小学1年生～中学3年生

【テニス】低学年：小学1年生～3年生、高学年：小学4年生～6年生、一般：高校生以上、シニア：60歳以上

【フットサル】ビギナー：4歳～小学1年生、ミドル：小学2年生～4年生、アッパー：小学4年生～6年生

【バスケットボール】低学年：小学1年生～3年生、高学年：小学4年生～6年生

※フットサルスクール、バスケットボールスクールにご参加の際は、共通のユニフォームをご購入いただく必要がございます。

●フットサル：シャツ、パンツ、靴下セット：11,000円(税込)【10,000円(税別)1,000円(税率10%)】

●バスケットボール：ハーフパンツ、Tシャツ、マスクセット：11,000円【10,000円(税別)1,000円(税率10%)】